**Troms Skikrets**

Tilbud sesong 2022-2023.

**Nord Norge nivå 1: Team Elon**

Styringsgruppe: Per Oskar, Ulf Morten, Hermod, LK leder Nordland, Troms og Finnmark.

Trener Kristian Skogstad

**Nord Norge nivå 2: Team SNN**

Styringsgruppe: Per Oskar, Ulf Morten, Hermod, LK leder Nordland, Troms og Finnmark.

Trener Rene Hillestad

**Nord Norge nivå 3. (Navnet kommer når hovedsponsor er på plass)**

Åpen for alle – ingen bindinger. Kretslagsmodellen, som for junior.

Styringsgruppe: LK Troms Skikrets

Kretslagstrener: Truls Hallen. Assistent. Nils Magnus Bøen Grave

Alder: Senior

Innhold:

* Kretslagssamlinger: 7-8 stk sammen med SNN/Elon. Kostprismetoden.
* Utstyrspakke: Kr 3 000 pr år. (Enkel sommer og vinter pakke)
* Fellesøkter i Tromsø ukentlig.
* Ekstra for de som har behov: Trenerhjelp mellom samlinger: Kr 12 000 pr sesong:

1. Sesongevaluering av forrige sesong + planlegging av trenings- og konkurransesesongen 2022/2023

2. Treneroppfølging basert på OLT dagbok x 1 per uke, treningssamtale på kretssamling/telefon (status, kvalitetssjekk, veien videre), teknikkgjennomgang ved at løper sender video fra egne økter. Trener tilgjengelig utenom ved behov.

3. Fellesøkter med ekstra trener oppfølging.

4. Testregime (O2-test x 2: juni/oktober, laktatprofil rulleskimølle/løp x 3: juni/august/oktober). Standardøkt rulleskimølle x ønskelig/hensiktsmessig.

Rabatterte priser på testing.

**Nord Norge nivå siste års junior.**

Styringsgruppe: LK Troms Skikrets

Trener: Nils Magnus Bøen Grave.

Base ukentlig: Tromsø

Alder: 20 år

Pris: 10 000 pr sesong.

1. Sesongevaluering av forrige sesong + planlegging av trenings- og konkurransesesongen 2022/2023

2. Treneroppfølging basert på OLT dagbok x 1 per uke, treningssamtale på kretssamling/telefon (status, kvalitetssjekk, veien videre), teknikkgjennomgang ved at løper sender video fra egne økter. Trener tilgjengelig utenom ved behov.

3. To fellesøkter i uken med trener fra august. Setter opp fellesøkter for løperne fra juni. Trener tilgjengelig enkelte helger fra juni.

4. Testregime (O2-test x 2: juni/oktober, laktatprofil rulleskimølle/løp x 3: juni/august/oktober). Standardøkt rulleskimølle x ønskelig/hensiktsmessig.

Rabatterte priser på testing.

**Foreløpig samlingstilbud 2022**

**Senior:**

Uke 21: 23 – 25 mai TOS (Mandag – Onsdag). 3 døgn. Starter første økt i Tromsø, avslutter andre økt onsdag.

Uke 24: 14 – 19 juni Alta (Tirsdag – Søndag). 6 døgn. Starter andre økt tirsdag Alta, avslutter søndag til lunsj.

Uke 31 01 – 05 august TOS. (Mandag – Fredag). 4 døgn. Starter første økt mandag – avsluttes fredag til lunsj.

Uke 33: 15 -19 august Malangen (Mandag – Fredag). 4 døgn. Starter andre økt i Malangen, avslutter fredag til lunsj.

Uke 35/36. 2.9 – 6.9 Bardufoss (Fredag – tirsdag). 4 døgn. Starter andre økt fredag på BDU, avslutter tirsdag til lunsj.

Uke 38: 21 – 25 September Nordreisa storsamling 4 døgn. Starter andre økt onsdag i Reisa, avslutter søndag lunsj.

Uke 40/41: 3 – 14 oktober varmere strøk/sommerområder i Norge. 10 – 12 døgn. Hvis ikke blir det samling i Troms 4-5 døgn.

Uke 43 - Fra 23 oktober på snø, steder: Muonio Bardufoss/Tromsø/Kiruna/ Går jevnt fra 23/25 oktober til Muonio 9 – 13 november. I denne perioden kan det litt deling, der enkelte bor lengre på steder med snø, i disse tilfeller blir det en split melllom TSNN og utøvere som tidligere år.

**Junior: Trenere betales av LK: Line Heimdal og Nils Magnus Bøen Grave. Ass: (NTG og NNS trenere)**

* Juni: 30/6-2/7 – Bardufoss

Ansvarlig: Troms Skikrets

* August: 4/8-7/8 – Bardufoss

Ansvarlig: Troms Skikrets

* September: 22/9-25/9 – Nordreisa

Ansvarlig: Fellessamling. Troms Skikrets, NTG og NNS

Ansvarlig booking og mat: Nordreisa IL

* Oktober: 6/10-9/10 – Bardufoss

Ansvarlig: Troms Skikrets

* November: 2/11-6/11 – Muonio

Ansvarlig: Fellessamling. Troms Skikrets, NTG og NNS.

Ansvarlig booking og mat: NTG? Troms Skikrets.

**15/16: Trenere betales av LK: Hanne Kristiane Kroken og Jesper A Andreassen.**

* August: 26/8-28/8 – Bardufoss

Ansvarlig: Troms Skikrets

* September: 22/9-25/9 – Nordreisa

Ansvarlig: Fellessamling. Troms Skikrets, NTG og NNS

Ansvarlig booking og mat: Nordreisa IL

* Oktober: 21/10-23/10 – Bardufoss

Ansvarlig: Troms Skikrets

* November: 18/11-20/11 – Bardufoss

Ansvarlig: Troms Skikrets

**13/14: Trenere betales av LK: Dølaski**

* August: 26/8-28/8 – Bardufoss

Ansvarlig: Troms Skikrets

* November: 18/11-20/11 – Bardufoss

Ansvarlig: Troms Skikrets